

Jetzt geht's rund!
Der Vorbereitungslauf zum
Novo Nordisk
Gutenberg-Marathon Mainz
in Mainz-Laubenheim:

21. April 2012

4. Polderlauf

TV Laubenheim 1883 e.V.



Herzlich willkommen zum 4. Polderlauf



des TV Laubenheim 1883 e.V.

Wettbewerbe:

15 km Lauf / 10 km Lauf / 5 km Einsteiger-Lauf
7 km Walking / Nordic Walking
Bambiniläufe 400 m / 800 m

Strecke und Streckenprofil:

Die Laufstrecke führt durch das Laubenheimer Ried
zwischen Laubenheim und Bodenheim entlang
dem neuerrichteten Polder (Hochwasserrück-
haltebecken).
Die Strecke ist flach und asphaltiert.
Das Streckenprofil ist auf der TVL-website einsehbar
(www.tv-laubenheim.de)

Startort und -zeiten:

Sportzentrum Laubenheimer Ried/Gewerbestraße
Samstag, 21. April 2012
Start Bambiniläufe: **13.30 Uhr**
Start 15 km / 10 km / 5 km Lauf: **14.00 Uhr**
Start Walking / Nordic Walking: **14.10 Uhr**

Parkplätze

sind ausgewiesen.

Umkleieräume und Duschen

befinden sich im Sportzentrum.

Zeiterfassung:

Die Laufzeiten werden als Bruttozeiten gestoppt.
Klasseneinteilung nach Frauen und Männern sowie AK.

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich mit einem
SmartChip (Leih-Chip) der Firma Mika Timing GmbH.
Ohne Chip keine Zeitmessung!

- Der Chip wird bei der Ausgabe der Startnummer
ausgehändigt.
- Der Chip muss sofort nach der Veranstaltung zurück-
gegeben werden.
- Der SmartChip ist ein reiner Leih-Chip - er kann
nicht gekauft und bei anderen Veranstaltungen
verwendet werden.

Startgebühr:

Erwachsene 6,- €
Jugendliche (bis 18 Jahre) 3,- €
Kinder (bis 10 Jahre) frei
Bezahlung bei Startnummernübergabe

Anmeldung:

Bis 20. April 2012, 15.00 Uhr übers Internet
www.tv-laubenheim.de

Nachmeldung:

Bis 21. April 2012, 12.30 Uhr vor Ort möglich.
(Nachmeldegebühr: 2,- €)



Novo Nordisk
Gutenberg-
Marathon
Mainz
6. Mai 2012



Gestaltung: Lennert Design Text Konzept www.lennert-grafikdesign.de



Siegerehrungen

finden jeweils direkt nach den Läufen in der Halle statt.
Dort gibt es auch Kaffee, Kuchen, Würstchen und Getränke.

Urkunden:

Jeder Teilnehmer erhält seine Urkunde online auf der TVL-website (www.tvl-laubenheim.de)
Außerdem kann jeder Teilnehmer ein Funktionsfaser-**Finisher-T-Shirt** erwerben (à 5,- €).

Serviceangebote:

- Taping (3,- €, mind. 30 Min. vor dem Lauf)
- Massage nach dem Lauf (3,- €)
- Kinderbetreuung (durch Mitglieder des TVL, kostenlos)
- Lungenfunktionsmessung (Stand der KKH, kostenlos)
- Handkraftmessung (Stand der KKH, kostenlos)
- Infostand Leistungsdiagnostik (Gobi)
- frische Äpfel (Obstbau Schmitt, kostenlos)



Haftung:

Die Teilnehmer sind über den Versicherungsschutz des Leichtathletikverbandes Rheinhesen abgesichert, ausgenommen Diebstahl.
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden und Diebstahl jeglicher Art.

Veranstalter:

Turnverein Laubenheim 1883 e.V.
Gewerbestraße 25
55130 Mainz
Telefon/Fax: 06131 - 881377

Ansprechpartner:

Harry Trost
harrytrost@gmx.de